



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

DEPARTAMENTO TÉCNICO

N/Ofício nº 56/2026

Braga, 25 de setembro de 2026

ASSUNTO: 3º Trail da Lagoa

– PARECER TÉCNICO FAVORÁVEL –

Excelentíssimo(a) Senhor(a),

Presidente do Grupo Desportivo Airão Curviã

Os nossos respeitosos cumprimentos.

De acordo com o Decreto-Lei nº 310/2002, de 18 de dezembro, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo de Braga vem pelo presente apresentar a V. Exª, a documentação necessária, verificada e aprovada por este departamento de acordo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, inerente à organização da competição em assunto.

Designação: 3º Trail da Lagoa

Organização: Grupo Desportivo Airão Curviã

Data e Hora: 27 de setembro de 2026, 9h00

Local de Partida: Parque Desportivo de Airão São João, Guimarães

Local de Chegada: Parque Desportivo de Airão São João, Guimarães

Prova de Calendário Oficial: Não

Cabe-me comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a realização da competição.

Atenciosamente

Secretário
Paulo Fontão

3º TRAIL DA LAGOA

27 SETEMBRO 2026

CAMINHADA

8KM

MINI

TRAIL

12KM

TRAIL

LONGO

20KM

ORGANIZAÇÃO



INSCRIÇÕES EM
BREVEMENTE
SINCTIME.PT



FOTOVILAS

VAI LÁ ESTAR

APOIOS



MUNICÍPIO DE
GUIMARÃES



FREGUESIA DE AIRÃO SÃO JOÃO
Concelho de Guimarães

AIRÃO SÃO JOÃO
GUIMARÃES

3º TRAIL DA LAGOA 2026 | AIRÃO SÃO JOÃO | GUIMARÃES

Regulamento

1 - CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 - Idade de participação nas diferentes provas

- Idade mínima de participação a 27 de setembro de 2026

Trail Longo 20km – 18 anos

Mini Trail 12km – 16 anos (com autorização escrita de um progenitor/tutor)

Caminhada 8km – sem limitação de idade, desde que acompanhados por adulto.

Será disponibilizado um documento “Autorização de participação de menores” que depois de preenchido e digitalizado/fotografado terá de ser enviado para o e-mail: gdairaocurvia@gmail.com

Esse documento encontra-se na última página deste regulamento.

1.2 Compromisso do Participante ao inscrever-se

- Ao inscrever-me no 3º Trail da Lagoa 2026 | Airão São João, concordo com o seguinte:

- Declaro que li e compreendi o Regulamento disponível na plataforma digital de inscrição - <https://sinctime.com/evento/>;
- Compreendo e aprovo as condições de participação que figuram no Regulamento;
- Concordo em respeitar todos os itens do Regulamento;
- Concordo em respeitar escrupulosamente e promover a ética desportiva;
- Declaro estar ciente das contraindicações médicas que a presente prova possa despoletar, e consequentemente liberto a Organização de qualquer responsabilidade por qualquer problema médico que possa surgir durante o evento devido a negligência da minha parte;
- Li, compreendi e concordo que, em caso de declaração falsa, a Organização reserva-se o direito de cancelar a minha inscrição sem reembolso dos valores pagos;
- Concordo com o tratamento dos meus dados pessoais conforme mencionado na Proteção de Dados;

- Tomei conhecimento que receberei da Organização, comunicações que são essenciais para a minha participação no evento e para a minha segurança, seja por correspondência, e-mail, mensagens ou quaisquer outros serviços de comunicação eletrónica.
- Com efeito, ao clicar no campo de confirmação da inscrição, o participante expressa o respetivo acordo (Termo de Responsabilidade) relativamente às condições, termos e regras de inscrição e participação nas provas, em conformidade com o previsto no presente regulamento, o que equivale a declarar o seguinte:

Termo de Responsabilidade

Li e concordo com o Regulamento do 3º Trail da Lagoa 2026 | Airão São João disponibilizado no site <https://sinctime.com/evento/>.

Estou consciente do meu estado de saúde e confirmo possuir todas as condições físicas e psicológicas para participar na prova.

Declaro estar ciente das contraindicações médicas que a presente prova possa despoletar, e consequentemente liberto a Organização de qualquer responsabilidade por qualquer problema médico que possa surgir durante o evento, devido a negligência da minha parte.

Ao participar na prova, autorizo gratuita e incondicionalmente a Organização e os parceiros da prova a utilizarem a minha imagem. Como tal, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem, nomeadamente captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.

Participo na prova de livre e espontânea vontade, isentando a Organização, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à Organização da prova de qualquer responsabilidade resultante da minha participação, antes, durante e depois da mesma, designadamente no que respeita à perda ou deterioração de objetos pessoais por roubo, danos, ou quaisquer outros motivos não imputáveis à Organização.

Tomei conhecimento que receberei da Organização, comunicações que são essenciais para a minha participação no evento e para a minha segurança, seja por correspondência, e-mail, mensagens ou quaisquer outros serviços de comunicação eletrónica.

Conheço as condições de cancelamento da prova que aceito na íntegra.

1.3 - Condições físicas

Para participar é indispensável:

- Estar consciente das distâncias, dificuldades específicas da corrida por trilhos, do desnível positivo e negativo das mesmas, assim como de se encontrar adequadamente preparado fisicamente e mentalmente;
- Ter adquirido, antes do evento, capacidades reais de autonomia em montanha que permita a gestão dos problemas que derivem deste tipo de provas; conseguir enfrentar sem ajuda externa condições ambientais e climáticas adversas tais como nevoeiro e chuva;
- Saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões;
- Estar consciente que o trabalho da organização não é o de ajudar o atleta a gerir os seus problemas.

1.4 - Colocação dorsal

O dorsal do atleta é pessoal e intransmissível e deve ser usado de forma bem visível e de preferência à altura do peito. Não é permitida qualquer alteração do dorsal sob pena de desclassificação.

Os participantes devem ser portadores de porta dorsal ou alfinetes para a sua colocação.

1.5 - Regras de conduta desportiva

O comportamento inadequado ou o recurso de linguagem ofensiva, como recurso a agressão verbal ou de qualquer espécie, em todas as modalidades, serão alvo de advertência, expulsão ou desqualificação.

2 – A PROVA

2.1 - Apresentação da prova/Organização

O 3º Trail da Lagoa 2026 | Airão São João, será realizado no dia 27 de setembro de 2026.

É uma prova que percorre trilhos de montanha, caminhos rurais e estradas do Concelho de Guimarães, organizado pelo Grupo Desportivo Airão – Curviã, sendo constituído por 3 eventos:

- Trail Longo com a distância aproximada de 20km;
- Mini Trail com a distância aproximada de 12km;
- Caminhada com a distância aproximada de 8km (sem carácter competitivo).

A organização reserva o direito de alterar as distâncias e o acumulado se for justificável sem variações superiores a 10%.

O Número de participantes no evento será de aproximadamente 650 inscritos, no total das três provas.

Número limite de inscritos por prova:

- Trail Longo 20km – 250 participantes;
- Mini Trail 12km – 250 participantes;
- Caminhada 8km – 150 participantes;

- A Organização reserva-se ainda ao direito de ultrapassar ou reduzir o número de vagas por razões de segurança ou por qualquer outro motivo que possa afetar o bom funcionamento da prova. Todas as alterações serão anunciadas, com a devida antecedência, nas redes sociais da Associação.

2.2 - Local de concentração, partida, chegada e banhos

Partida – Parque Desportivo de Airão São João (Rua 25 de Abril, 4805-494 | GPS: 41.464821, -8.428195)

Chegada / Banhos – Parque Desportivo de Airão São João

2.3 - Programa / Horário - (Horários sujeitos a alterações)

Sábado - dia, 26 setembro

- 15h00 - Abertura do secretariado

(Sede do Grupo Desportivo de Airão – Curviã | Espaço Interassociativo, Rua das Casas Novas, n.º 223 – 4805-493 Airão São João – Guimarães)

- 18h00 - Encerramento do secretariado;

Domingo - dia 27 de setembro

- 07h00 – Abertura do secretariado
(Parque Desportivo de Airão São João - Rua 25 de Abril, 4805-494 | GPS: 41.464821, -8.428195)
- 09h00 – Partida do Trail Longo 20Km;
- 09h15 – Partida Mini Trail 12km;
- 09h20 – Partida da caminhada
- 12h00 – Cerimónia de entrega de prémios;
- 14h00 – Encerramento do 3º Trail da Lagoa 2026 | Airão São João

2.4 - Tempo Limite

Os atletas podem fazer o percurso a correr ou a caminhar desde que não ultrapassem o tempo limite de prova.

DISTÂNCIA	Tempo Limite de Prova
Trail Longo 20km	4h00
Mini Trail 12km	3h30
Caminhada 8km	3h00

Ultrapassando o tempo limite de prova, os atletas deverão desistir.

Na eventualidade de um acidente ou lesão em que o participante esteja imobilizado e não consegue alcançar um abastecimento, deve ativar a operação de salvamento, entrando em contacto com a Organização, através do número de socorro da Organização.

O número de contacto da Organização, para efeitos de emergência, estará impresso no peitoral/dorsal do participante e deverá ser igualmente gravado antecipadamente no telemóvel do participante.

A partir desse momento a organização não garante a segurança dos atletas e os elementos da organização que fecham os percursos podem recolher as fitas sinalizadoras.

Se a organização recomendar a desistência do atleta devido ao seu estado de saúde, este deverá obedecer, de modo a garantir o seu bem-estar.

2.5 - Metodologia de controlo de tempos

O controlo do tempo será efetuado por cronometragem eletrónica com recurso a chip colocado nos dorsais.

A empresa **SINCTIME** é a responsável pela cronometragem.

2.6 - Postos de controlo

Durante o percurso existirão alguns postos (eletrónicos e manuais) de controlo surpresa distribuídos aleatoriamente, fazendo a organização uso de sistemas de videovigilância que serão consultados em caso de dúvida e ponderação de desqualificação de atletas (a inscrição no evento pressupõe a autorização por parte dos atletas da recolha destas imagens).

A não passagem num posto de controlo implica a imediata desqualificação.

Ao longo do percurso existirão elementos da organização controladores do mesmo verificando se os atletas seguem o percurso balizados pelas fitas de marcação.

2.7 - Locais de abastecimento (aproximadamente)

	Sólido e Líquido	Líquido
Trail Longo 20km	8km	14km
Mini Trail 12km	8km	
Caminhada 8km		5km

2.8 - Material recomendado

Todos os participantes nas provas deverão ter em atenção que, pela dureza da prova e dificuldades acrescidas pelas condições atmosféricas que se poderão verificar, é recomendado/aconselhável que se façam acompanhar do seguinte material:

- Telemóvel com bateria suficiente para a duração da prova;
- Manta térmica de sobrevivência;
- Apito;
- Corta-vento / impermeável;
- Copo de silicone ou outro recipiente para a hidratação do atleta;
- Reservatório de líquidos;
- Reforço energético.

2.9 - Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário e propriedades privadas

As provas decorrem em “open road”, no entanto, membros da organização estarão responsáveis pelo controlo do tráfego no atravessamento das vias rodoviárias com mais movimento de trânsito.

Existem vias secundárias de tráfego em que os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento e desclassificação da prova.

2.10 - Penalizações / desclassificações

Será penalizado ou desclassificado todo aquele que:

- Não complete a totalidade do percurso (desclassificado);
- Deteriore ou suje o meio por onde passe (desclassificado);
- Não leve o dorsal bem visível (penalização de 15 minutos);
- Alteração do dorsal (desclassificado);
- Ignore as indicações da organização (desclassificado);
- Tenha alguma conduta antidesportiva (desclassificado);
- Não passe nos postos de controlo (desclassificado).

2.11 - Seguro desportivo

O seguro desportivo está de acordo com a lei em vigor.

3. Inscrições

3.1 - Processo inscrição

As inscrições terão que ser efetuadas online no site: <https://sinctime.com/evento/>

Após o processo de inscrição os participantes recebem uma referência Multibanco para pagamento da mesma. Dispõem de 48 horas para regularizar o pagamento. Findo este prazo a inscrição será anulada, sendo necessário fazer novamente o processo de inscrição.

As referências geradas com o valor da fase de inscrição deverão ser pagas durante esse período. Após esse período serão anuladas. O participante terá de fazer nova inscrição, já com o valor da fase seguinte.

E-mail para assuntos relacionados com a inscrição: info@sinctime.pt ou gdairaocurvia@gmail.com

O levantamento do dorsal carece de apresentação do documento de identificação referente à inscrição.

3.2 - Valores e período de inscrição

PROVAS	FASE 1	FASE 2
	01/03/2026 a 30/06/2026	01/07/2026 a 13/09/2026
Trail Longo 20km	15€	17€
Mini Trail 12km	12,50€	14€
Caminhada 8km	10€	10€

As inscrições são limitadas. Caso não esgotem mais cedo, encerrarão às 23h00 do dia 13 de setembro de 2026.

Inscrição por Equipas

Até 9 atletas	0% desconto
10 a 19 atletas	10% desconto
+ 20 atletas	20% desconto

3.3 - Alteração de Prova, Cancelamento de Inscrição e Permuta de Inscrição

Não serão aceites quaisquer pedidos por telefone. Todos os pedidos terão de ser obrigatoriamente efetuados por e-mail: gdairaocurvia@gmail.com.

Os pedidos de alteração de prova, afetação a uma equipa ou qualquer outra alteração à inscrição inicial têm de ser feitos **ATÉ 13 DE SETEMBRO DE 2026**.

Até 13 de setembro de 2026 é permitida a alteração de prova, desde que haja disponibilidade de vagas.

Entre os dias 14 e 26 de setembro de 2026, as alterações solicitadas tem uma taxa administrativa acrescida de 5,00€.

3.4 - Condições de devolução do valor de inscrição

Em momento nenhum o valor da inscrição será devolvido caso o atleta desista da prova, a qualquer tempo, excetuando doença ou lesão devidamente comprovada por atestado médico (reembolso de metade do valor).

Em caso de desistência, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que devem ser efetuadas no prazo referido no ponto anterior. Outros motivos poderão ser válidos após análise individual dos casos/motivos. Na eventualidade de ressurgimento de medidas preventivas relacionadas com a pandemia que impeçam a realização da prova, as inscrições ficarão asseguradas para uma edição posterior, podendo os atletas serem ressarcidos de 50% do valor, caso o pretendam.

3.5 - Material incluído com a inscrição

- Dorsal personalizado com chip e cronometragem de prova com postos de controlo eletrónicos e manuais;
- Seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil;
- Banho;
- Abastecimentos líquidos e sólidos e lanche final;
- Oferta finisher;
- Brindes que a organização possa conseguir;
- Prémios Classificação Geral;
- Prémios Classificação Escalões;
- Prémios Classificação Coletiva;
- Prémio Equipa mais numerosa.

3.6 - Prémios

Existirão duas classificações: Geral e por Escalões.

Existirão prémios para os três primeiros classificados gerais (masculinos e femininos) do Trail Longo e Mini Trail.

Existirá um prémio para a equipa mais numerosa.

Existirão ainda troféus/lembranças para os 3 primeiros classificados de cada escalão:

- Juvenis M/F – 16 a 17 anos.
- Juniores M/F – 18 a 19 anos.
- Sub-23 M/F – 20 a 22 anos.
- Seniores M/F - 23 aos 34 anos.
- Vet. M35 / F35 - 35 aos 39 anos.
- Vet. M40 / F40 – 40 aos 44 anos.
- Vet. M45 / F45 - 45 aos 49 anos.
- Vet. M50 / F50 – 50 aos 54 anos.
- Vet. M55 / F55 – 55 aos 59 anos.
- Vet. M60 / F60 – 60 aos 64 anos.
- Vet. M65 / F65 – 65 aos 69 anos.
- Vet. M70+ / F70+ - a partir dos 70 anos (inclusive).

Existirão troféus para a melhor classificação coletiva do Trail Longo e Mini Trail (masculino e feminino).

A classificação é obtida através da pontuação dos 3 primeiros classificados de cada equipa.

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá em 31/12/2026.

3.7 - Cerimónia de entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios ocorrerá pelas 12h00m.

4 - Responsabilidade ambiental

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

5 - Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

6 - Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

No local da prova estará uma ambulância a título preventivo.

7 - Fatura

Todos os interessados em pedir fatura do valor de inscrição devem realizar o pedido através do e-mail: gdairaocurvia@gmail.com.

8 - Casos omissos

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela Organização, de cujas decisões não haverá recurso.

9 - Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como à suspensão da prova se as condições não permitirem o seu desenvolvimento em segurança.

Este regulamento ainda pode ser alterado de modo que fique mais completa a informação.

Se se justificar a organização procederá a ajustes no presente regulamento.

- TERMO DE RESPONSABILIDADE -

3º TRAIL DA LAGOA 2026 | AIRÃO SÃO JOÃO

Autorização de participação para menores de 18 anos

Eu, _____, portador do BI/CC nº _____, na qualidade de _____ (pai/mãe ou tutor legal), declaro para todos os efeitos legais que li e entendi o regulamento do **3º TRAIL DA LAGOA 2026 | AIRÃO SÃO JOÃO** e que **AUTORIZO** o menor _____, portador do BI/CC nº _____, a participar no evento em causa.

Declaro ainda, ter conhecimento e assumo integralmente a responsabilidade pelos riscos inerentes à respetiva participação, conforme termo de que faz parte esta declaração.

Declaro ainda que o/a menor:

- Participa deste evento por livre e espontânea vontade, estando ciente da existência de riscos de acidentes durante a atividade e que assumo por livre e espontânea vontade estes riscos e suas consequências, isentando de quaisquer responsabilidades legais os organizadores, patrocinadores, proprietários das áreas e demais envolvidos na realização do evento.
- Goza de boa saúde, estando em boa forma física e apropriadamente treinado/preparado para esta prova.
- Tem conhecimento técnico necessário e suficiente para desempenhar esta atividade desportiva, sendo o mesmo de minha responsabilidade.
- Estar ciente dos termos de responsabilidade, acatando todas as decisões da Organização.

Declaro, por fim, que autorizo a utilização de todo e qualquer meio fotográfico, audiovisual ou qualquer outra forma de gravação contendo imagens da participação do menor neste evento para finalidades legítimas relacionadas com o evento.

_____ de _____ de 2026.

(Assinatura Pai/Mãe ou tutor legal)

(Preencher, digitalizar ou fotografar e enviar para: gdairaocurvia@gmail.com)